



Grit (pasión y perseverancia), medir hacia dónde vas

Grit y logros

¿Sabías que hay un factor para predecir qué tanto éxito vas a tener en alcanzar tus metas?

El *grit* es un vocablo en inglés que significa determinación y se puede entender como una cualidad de no darse por vencido, y que, aunque las cosas se pongan difíciles, se debe seguir adelante y esforzarse para lograr lo que se quiere.

La investigadora que más ha estudiado acerca del *grit* es la doctora Angela Duckworth, quien también es profesora de psicología en la Universidad de Pennsylvania. Antes de ser psicóloga e investigadora, Duckworth fue maestra de matemáticas y dirigió mucho de su trabajo de investigación a la educación. Sus investigaciones encontraron que el *grit* y el autocontrol predicen el éxito académico desde el preescolar hasta la universidad y es un factor más importante que la inteligencia (IQ).

Duckworth habla de otra cualidad muy relacionada con el cumplimiento de las metas, que es el autocontrol, y lo define como la regulación voluntaria de los impulsos emocionales, conductuales y de la atención en presencia de tentaciones o distractores. Una de las diferencias entre el autocontrol y el *grit* es que este último es la tendencia a mantener el interés y el esfuerzo para lograr una meta a largo plazo (Duckworth, 2013). En una frase, el *grit* es la *perseverancia y pasión en metas a largo plazo*.

Dentro de las aportaciones de Duckworth existe la *teoría del logro*, en la cual se puede distinguir tres elementos:

- Velocidad: lo más rápido que se pueda asimilar el material y se ponga en automático, se sabe más acerca de la tarea que se está realizando.
- Lentitud: se orienta a los procesos de planeación, redefinición, revisar errores y creatividad.
- Tasa de aprendizaje: qué tan rápido la nueva información puede integrarse al conocimiento automatizado, lo cual permite tener más tiempo para los procesos ejecutivos.

Estos tres procesos cognitivos constituyen la habilidad en la siguiente ecuación:

$$\text{Logro} = \text{habilidad} \times \text{esfuerzo}$$

El esfuerzo es la cantidad de tiempo que se dedica a una tarea. Un *alto expertise* no se debe a la inteligencia, sino a la práctica constante y deliberada; la autodisciplina es el rasgo de carácter que determina una práctica deliberada.

Las investigaciones de Duckworth han demostrado que el grit también requiere resiliencia (capacidad para superar circunstancias adversas) y decisión de enfocarse (Duckworth et al., 2007), ya que la ruta para alcanzar los logros lleva implícitas constantes caídas ante los obstáculos, retos y distractores que la persona deberá desafiar. Quienes poseen un alto nivel de grit son los que se distinguen por levantarse a pesar de los obstáculos que se les presenten, y su perseverancia puede llegar a extenderse por décadas, hasta ver cristalizada su meta (Duckworth y Gross, 2014).

Grit auténtico

Caroline Miller, inspirada en la teoría de Duckworth, acuñó el término grit auténtico, que se define como “la persecución apasionada de metas difíciles, que asombra e inspira a otros a convertirse en mejores personas, a florecer emocionalmente, a tomar riesgos positivos y a vivir sus mejores vidas” (Miller, 2017).

Miller (2017) indica que “el grit auténtico es algo que todos podemos obtener, siempre y cuando estemos conducidos por las metas correctas con los motivos correctos”. Al proyectar metas a largo plazo se requiere de paciencia y de aceptar la condición de retrasar la gratificación, pues la cosecha ante la siembra de la pasión y de la perseverancia no es inmediata.

El proceso diseñado por Miller propone realizar las siguientes dos actividades:

1. “Yo en mi mejor momento” (*me at my best*)

Consiste en redactar un ensayo sobre un momento de tu vida en el que, a través del uso de tus fortalezas de carácter insignia, hayas logrado un resultado exitoso y gratificante. Esta práctica te permitirá descubrirte a ti mismo a partir de tus potencialidades.

2. “El posible mejor yo futuro” (*best possible future self*)

Consiste en realizar un ensayo sobre la visión de tu persona a 10 años, describiendo tus mayores sueños y metas hechos realidad. Este ejercicio es particularmente útil para ubicarte en el contexto de quién deseas ser en el futuro y recapitular si lo que estás haciendo hoy apunta hacia esa visión.

Para este punto tu o tus alumnos ya deben tener un bosquejo de metas y ahora pueden descifrar qué obstáculos tendrán que vencer. Los pasos concluyen con especificar el tiempo que tomará lograrlas y definir a quiénes les permitirán que les pidan cuentas por los avances registrados.

¿Qué son las metas?

Las metas representan la visualización de algo que se quiere lograr en el futuro, a través del establecimiento de acciones que llevarán a alcanzarlas (Latham y Locke, 1991). Las metas pueden tener diferentes características, por ejemplo, una meta puede ser definida de una forma muy general o específica. También puede tener distintos niveles de dificultad, puede ser fácil, moderada, difícil o imposible. Otra característica es que las metas se establecen para ser alcanzadas en determinado tiempo, y deben tener un tiempo de inicio y un tiempo de finalización. Un dato importante sobre las metas es que son de diferentes tipos, y esto depende del propósito con el que están siendo planteadas.

Metas intrínsecas

Las metas intrínsecas son aquellas que son de naturaleza efectiva porque son importantes para uno mismo y deben surgir desde la expresión de tus valores y propósito (Britton, 2013).

Metas extrínsecas

Están más enfocadas en lo externo, por ejemplo, en lograr tener una mansión o un auto espectacular, por lo que pueden llegar incluso a ser egocéntricas, caprichosas, egoístas o frívolas. Por lo regular, opina Miller, este tipo de metas suelen plantearse en nuestra etapa de juventud, por falta de madurez, y no producen una satisfacción duradera si se cumplen, e incluso, pueden no llegar a cumplirse al no ser realistas (Talk of the Nation, 2007).

Las metas que sí producen una satisfacción más duradera son las intrínsecas. De acuerdo con la teoría del establecimiento de metas, las mejores metas intrínsecas son las más específicas y que, además, nos invitan a desafiarnos a nosotros mismos. Miller propone separar las metas en las áreas que ella identifica como las más importantes, como son las del juego, la creatividad, las finanzas o el hogar, entre otras (Talk of the Nation, 2007). Además, dice que las metas deben ser personales, porque no podemos controlar las acciones que realicen los demás, ya que el camino a seguir, y el progreso, es puramente personal. Los estudios de Miller han demostrado que las personas positivas y proactivas se fijan metas personales, específicas y desafiantes, y hacen progresos diarios, mensuales y anuales.

¿Por qué es importante medir las metas?

Al medir tus metas tendrás una visión de lo efectivo, o no, que están resultando las estrategias que estás siguiendo. De esta forma podrás observar con detenimiento si aún es posible alcanzar la meta, si debes mantener el esfuerzo que estás aplicando para alcanzarla o tendrás que incrementarlo. Incluso, cuando vayas por buen camino, podrás monitorear el logro, analizar lo que estés haciendo bien para seguir haciéndolo, o en caso contrario, identificar que podrías hacer diferente para tomar mejores decisiones durante el proceso de alcanzar la meta y, de esta manera, orientar mejor tus acciones para alcanzarla. De esta forma, podrás mejorar tu vínculo con lo que quieres lograr, es decir, reafirmar o mejorar el nivel de compromiso que tienes con la meta y las acciones que llevarás a cabo para lograrla (Ospina, 2010).

Aunque parece que son muchos los detalles que se deben tomar en cuenta para establecer una meta, existen modelos que facilitan el plantearla con las características necesarias para tener mayor probabilidad de alcanzarla. Por ejemplo, el modelo de establecimiento de metas y objetivos SMART, el cual se explicará en el próximo tema.

Referencias

Britton, K. (2013). *SETTING GOALS: AN INTERVIEW WITH CAROLINE MILLER, PART 1*. Recuperado de <https://positivepsychologynews.com/news/kathryn-britton/2013100427328>

Duckworth, A. (2013). *Grit: el poder de la pasión y la perseverancia*. Barcelona: URANO.

Duckworth, A., y Gross, J. (2014). *Self-Control And Grit: Related but Separable Determinants of Success*. *Current Directions In Psychological Science*, 23(5). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737958/>

Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., y Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

Latham, G., y Locke, E. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2). Recuperado de [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90021-K](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-K)

Miller, C. (2017). *Getting grit: The evidence-based approach to cultivating passion, perseverance, and purpose*. Estados Unidos: Sounds True.

Ospina, H. (2010). NUEVOS PARADIGMAS EN GESTIÓN HUMANA. *Revista Ciencias Estratégicas*, 18(23). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1513/151313724006.pdf>

Talk of the Nation. (2007, 28 de agosto). *A List of To-Dos Before You Die* [Audio podcast]. Recuperado de <https://www.npr.org/2007/08/28/14000100/a-list-of-to-dos-before-you-die>

"Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecnilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECNILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECNILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.